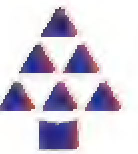
كتب الفراشة

سلسلة تنمية شخصية الطفل

أعْتَني بنَفْسي

الأَكْلُ الصِّحِّيّ



مكتبة لبنان ناشرون

مراحل القراءة المتدرِّجة

القراءة المُتدرِّجة برنامج قراءة من ستّ مراحل يتدرَّج بعناية مع أبنائنا وبناتنا من مرحلة ما قبل المدرسة، أي مرحلة ما قبل البدء بالقراءة، إلى مرحلة الصفّ السادس، أي مرحلة القراءة المتمكّنة. يشتمل هذا البرنامج على كتب قصصية وغير قصصيّة تغطّي نطاقًا واسعًا من موضوعات مصمَّمة لتطوير مهارات القراءة الأساسيّة وتوسيع المدارك والمعارف. إنّ تكرار المفردات الأساسيّة، في هذا البرنامج، يقع ضمن مخطَّط لتعويد الطفل النطقَ الصحيحَ وترسيخ المعنى في الذِّهن. في كلّ مرحلة من المراحل نقدّم لأبنائنا وبناتنا حكايات ومعلومات تتدرّج، مرحلة بعد مرحلة، من عبارات بسيطة ومفردات أساسيّة وموضوعات قريبة إلى ذهن الطفل، إلى مفردات وتراكيب متنامية وموضوعات تنمّي فيه المهارة الذهنيّة وقوّة التجريد وتمكّنه، في نهاية الأمر، من التحكُّم بأنواع التراكيب المختلفة في اللغة العربيّة ومفرداتها وأساليبها. كتب هذا البرنامج حافلة بالرسوم البهيجة المشوِّقة التي تستثير الخيال وتبعث على التفكير. إنّه برنامج مثاليّ للصفوف التمهيديّة والابتدائيّة، ومثاليّ لمتعة المطالعة المنزليّة أيضًا.

١ ما قبل القراءة (KGI & II)	٤ القراءة المستقلة (الثالث والرابع)
٢ البدء بالقراءة (الأول والثاني)	٥ القراءة بيُسْر (الرابع والخامس)
٣ البدء بالقراءة المستقلة (الثاني والثالث)	٦ القراءة المتمكّنة (الخامس والسادس)

مكتبة لبنان ناشرون
صندوق البريد : 11-9232
بيروت - لبنان
وكلاء وموزّعون في جميع أنحاء العالم
الطبعة الأولى : 2011
طُبع في لبنان



Written by **Liz Gogerly**
Illustrated by **Mike Gordon**

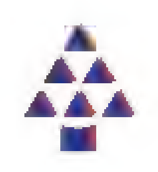
ISBN 978-9953-86-819-6

أعْتَـــني بِــنَفْسِـــي

الأَكْلُ الصِّحِّيّ



إعداد دائِرة التَّرجَمَة وَالنَّشر
في مَكتَبَة لبـنَان ناشِرُون



مَكتَبة لبْنان ناشِرُون

كُنْتُ أُحِبُّ أن أَزورَ بَيْتَ صَديقي تامِر،

وأن أَنامَ عِندَهُ.

كُنّا نَأْكُلُ أَطْيَبَ الـمُقَرْمِشاتِ!

نَأْكُلُ كَثيرًا ونَشْرَبُ.

في بَيْتِ تامِر كانَ الطَّعامُ دائمًا أَطْيَبَ طَعامٍ في الدُّنْيا.

وكانَ يُسْعِدُنا دائمًا أن نَأْكُلَ أَمامَ التِّلِفِزْيونِ والطَّبَقُ في أَيْدينا!



بعدَ طَعامِ العَشاءِ، يَأْتي دَوْرُ وَليمةِ مُنْتَصَفِ اللَّيْلِ.
لكنْ، لم يَكُنِ الحالُ دائمًا لَعِبًا وتَسْليةً.



آخِرَ مَرّةٍ زُرْتُ
فيها بَيْتَ تامِر،
أَكَلْنا أَكْثَرَ من
كُلِّ مَرّةٍ.



شَعَرْتُ أنّ مَعِدَتي
انْقَلَبَتْ، وأنّي
أَكادُ أَنْفَجِرُ.


قالَ أَبي، «الإِكْثارُ منَ الطَّعامِ غَيْرِ
الصِّحِّيِّ يُمْرِضُكَ». وَضَعَني في السَّريرِ، وَنِمْتُ.
لكنْ حَلَمْتُ أَحْلامًا عَنيفةً، أَحْلامًا مُخيفةً...
شوكولاتة

حَلَمْتُ أَيْضًا كَيْفَ أُرِيدُ أن أَكونَ في المُسْتَقْبَلِ...



عِندَما أَكْبُرُ أُريدُ أن أَكونَ

سَليمَ الجِسْمِ.

أُريدُ أن أَكونَ قَويًّا –

قَويًّا مِثْلَ أَبي.





أُريدُ أن أَشْعُرَ بالصِّحّةِ...

... وأن يَكونَ عِنْدي الكَثيرُ منَ الطّاقةِ والنَّشاطِ.

قالَ لي أَبي إنّ السِّرَّ في الحِفاظِ
على اللِّياقةِ البَدَنيّةِ والصِّحّةِ
السَّليمةِ هو الأَكْلُ الصِّحّيُّ.



ذَهَبْتُ إلى المَدْرَسةِ
أَقْفِزُ قَفْزًا.



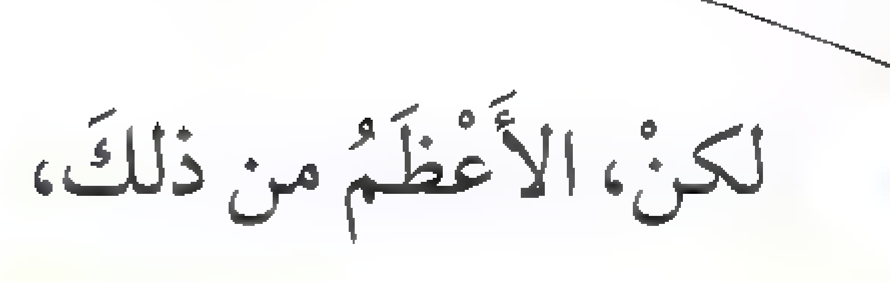
عِندَ الغَداء، أَكَلْتُ سانْدَوِتْشي واللَّبَنَ الزَّباديَّ، وشَرِبْتُ ماءً بارِدًا مُنْعِشًا.



بعدَ الظُّهْرِ، قُمْتُ بِعَمَلي بحَماسةٍ.
كانَتْ مُعَلِّمَتي سَعيدةً جِدًّا بعَمَلي.









لكنْ، الأَعْظَمُ من ذلكَ،

أنّي سَجَّلْتُ

هَدَفَيْنِ في مُباراةِ

كُرةِ القَدَمِ!

شَعَرْتُ بالرِّضا عن نَفْسي وأَرَدْتُ أن يَشْعُرَ تامِر بالرِّضا عن نَفْسِهِ أَيْضًا. السِّرُّ في الأَكْلِ الصِّحِّيِّ.



كُلُّ واحِدٍ يَحْتاجُ إلى أن يَأْكُلَ الكَثيرَ من
الخُضَرِ والفَواكِهِ – خَمْسَ مَرّاتٍ في اليَوْمِ.



اُتْرُكْ رَقائقَ البَطاطِسِ!





جَرِّبْ بَدَلًا منها

الخُبْزَ الأَسْمَرَ،



والـمَكَرونَةَ، والرُّزَّ،

والبَطاطِسَ المَشوِيَّةَ.

كُلْ سَمَكًا طازَجًا، ولَحْمًا خاليًا منَ الدُّهْنِ، ودَجاجًا، وفاصوليا، ولَوْزًا وجَوْزًا.



الجُبْنُ، واللَّبَنُ الزَّباديُّ، والحَليبُ (اللَّبَنُ) تُقَوّي أَسْنانَكَ وعِظامَكَ.



كُلْ طَعامًا مُتَوازِنًا،



فتكونَ رَشيقًا،

صَحيحَ الجِسْمِ، وقَويًّا.

سُرْعانَ ما غَيَّرَ تامِر أَيْضًا طَريقَتَهُ
في الأَكْلِ. الآنَ هو يَأْكُلُ طَعامًا صِحِّيًّا
كُلَّ الأَوْقاتِ تَقْريبًا.



لكنْ أَحْيانًا يُحِبُّ أن يَحْصُلَ

على شَيْءٍ منَ الحَلْوى، وأنا أَيْضًا!



الآنَ تامِر أَيْضًا يَشْعُرُ بالرِّضا عن نَفْسِهِ!
وقَدْ عَلَّمَني أَيْضًا شَيْئًا عنِ الطَّعامِ...





فِي زَرْعِ خُضَرِكَ

الخاصّةِ مُتْعةٌ وفائدةٌ.

هذه الأَيَّامُ أنا أُحِبُّ

الطَّعامَ الـمُفِيدَ.





بل أَسْتَطيعُ أن أَزْرَعَ
بَعْضَ طَعامي بنَفْسي.

أُحِبُّ أن أُجَرِّبَ
أَشْياءَ جَديدةً...
يُمْكِنُ، لَيْسَ كُلَّ يومٍ،
ولكنْ أُجَرِّبُ.
أنا سَعيدٌ جِدًّا بذلك.

كلمة إلى الآباءِ والأُمَّهاتِ والمعلّمين

«الأَكْل الصِّحّيّ» هو حِكاية ولدَين، هما رَفيق وتامِر، لهما شَهيّة كبيرة للأكْل غير الصِّحّيّ. تبدأُ الحِكاية عندما يَنامُ رَفيق في مَنزِل تامِر. يَبتهِجُ رَفيق إذ يَرى أنّ أفرادَ أُسرة تامِر يأكُلون أطعِمةً مثل رَقائق البَطاطِس والهمبرجر والبيتزا. كما يُسعِدُه أن يَراهُم يأكُلون وهم يُشاهِدون بَرامِج التِّلفزيون – وهو أمرٌ لا يُسمَحُ له به في مَنزِله. هذه نُقطة جَديرة بالتَّوقُّف عندها وسؤال الأطفال عن رأيهم في نَوع الأطعِمة التي يَتناوَلها أفراد عائلة تامِر. هل يَظُنّون أنّها أطعِمة صِحّيّة أو غير صِحّيّة؟ لماذا؟ ماذا يَظُنّون في تناوُل الطَّعام ومُشاهَدة بَرامِج التِّلفزيون في الوَقت نفسِه؟ هذا هو وَقتٌ مُناسِب أيضًا لمُناقَشة أهمّيّة تناوُل الطَّعام مع الأُسرة مُجتمِعةً على مائِدَةٍ واحِدة.
تَتواصَلُ الحِكاية لتُبيِّنَ النَّتائج التي تَترتَّبُ على وَجَبات مُنتصَف اللَّيل غير الصِّحّيّة. مُجدَّدًا، هذه فُرصة لمُناقَشة كيف أنّ تناوُلَ الأطعِمة غير الصِّحّيّة يُسيء إلى صِحّةِ النّاس عُمومًا. رَفيق مَحظوظ إذ يَقتصِرُ الأمر على شُعورِه بالغَثَيان، لأنّ النَّتائج التي قد تَترتَّبُ على الأطعِمة غير الصِّحّيّة قد تكونُ أشَدَّ خَطَرًا على الصِّحّة. قد يَجِدُ الأطفال أمثلةً من حَياتِهم الخاصّة يُمكِنُ أن يُضيفوها إلى الأمثِلة الوارِدة في الكِتاب.
من حُسنِ الحَظّ، أنّ رَفيق وتامِر يتعلّمان، كما سنكتشِفُ في مَراحِل الحِكاية، الفوائدَ العديدةَ للأطعِمة الصِّحّيّة والنِّظام الغِذائيّ المُتوازِن. في الحِكاية فُرَص كثيرة للتَّوقُّف والتَّحدُّث إلى الأطفال عن نِظامهم الغِذائيّ. أيَّ أطعِمة يُحِبّون؟ هل يَرَون

أنّهم يَتناوَلون أطعِمة صِحّيّة؟ هل يَعلَمون شيئًا عن فئاتِ الأطعِمة وما الذي يَجعَل النِّظام الغِذائيّ مُتوازنًا؟ أيُّ أنواع الطَّعام تُساعِدُ النّاس على نُموّ العِظام والأسنان سليمةً قويّة؟ الحِكاية تتحدَّثُ أيضًا عن تناوُل الحَلوى بين حينٍ وآخَر. من المُهِمّ أن يُدرِكَ الأطفال أنّ بعضَ أنواع الأطعِمة ليست صِحّيّةً تمامًا لكن لا بأس من تناوُل شَيء منها باعتِدال.

كُتب «**أعتَني بنَفْسي**» تهدُفُ إلى أن يتعلَّمَ الأطفال، إذ يتطوَّرون، أنّهم أفراد لهم اِستِقلالهم لكنّهم أيضًا جُزء من مُجتمَع، وأن يتعلّموا كيف يَبنون خِبْراتِهم الخاصّة ويُطوِّرون قُدُراتهم الاِجتِماعيّة والعاطِفيّة. يُنتظَر أن يتعلَّمَ الأطفال من خلال هذه الكُتب:

- القيام بخِيارات بَسيطة في مَجال الصِّحّة والنَّظافة الشَّخصيّة.
- كيف تَنتشِرُ بعض الأمراض وطريقة السَّيطرة عليها.
- عَمَليّة النُّموّ وحاجة النّاس إلى التَّغيُّر.
- أسماء أعضاء الجِسم الرَّئيسيّة.
- أنّ بعض المُنتَجات المَنزِليّة، بما فيها الأدوية، يُمكِنُ أن تؤذيَ إذا لم تُستخدَمْ بطَريقة صَحيحة.
- قَواعِد السُّلوك الآمِن وطُرُق المُحافَظة على السَّلامة، بما فيها قَواعِد السَّلامة في الطُّرُق، وكيف يُمكِنُ أن تُساعِدَ النّاسَ في الحِفاظ على السَّلامة.



كُتُب للقِراءة

- لماذا يجبُ عليّ أن... آكُلَ أَكلًا صحّيًّا؟
- زاوية القراءة: عُلبة الغَداء
- أنا أقرأ: الطَّعام

مَسرَد (كشّاف)

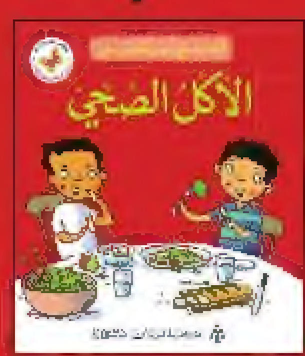


كُتب الفراشة - سلسلة تنمية شخصيّة الطفل

الأكلُ الصّحّيّ

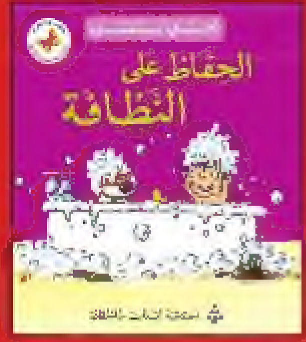
في هذه المَجموعة















كتاب «الأكل الصّحّيّ» يدورُ حول صديقَين هما رَفيق وتامِر. رَفيق يُحِبُّ أن يَنامَ في بيتِ صديقه تامِر لأنّه يأكُلُ هناك الكثيرَ من الأطعمة الدُّهنيّة والمُملَّحة، مثل الهمبرجر ورَقائق البَطاطِس، ويَستَمتِعُ بوَجَبات نِصف اللَّيل أمام التّلفزيون. الحكاية تُساعِدُ رَفيق وتامِر على تَغيير عادات الطَّعام وعلى تناوُل الأطعمة الصِّحّيّة.

في آخر الكتاب مُلاحظات إلى الآباءِ والأُمَّهاتِ والمعلِّمين لمُساعدتهم في تَعويد أطفالهم على تناوُل الأطعمة الصِّحّيّة.







مكتبة لبنان ناشرون
راجع موقعنا على الإنترنت www.ldlp.com

ISBN 978-9953-86-819-6
9 789953 868196
LOOKING AFTER ME
EATING WELL
(ARABIC BUTTERFLY BOOKS)